

MELOCOTONES EN LATA

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

- Los **melocotones en lata** (o “duraznos”) son de las variedades *clingstone* (con pepa adherida) y *freestone* (con huesa suelta); vienen en mitades, en cuartos, en rajadas o cubos.
- Los melocotones vienen en jugo de fruta sin endulzar, jarabe ligero, jugo de fruta con agua ligeramente endulzados o en jugo de fruta ligeramente endulzado (en la etiqueta se indica el medio de empaque).

Presentación/Rendimiento

- Los melocotones con pepa adherida vienen en latas No. 300, lo que equivale a unas 2 tazas, o cuatro porciones de ½ taza cada una.
- Los melocotones con pepa suelta vienen en latas No. 2 ½, lo que equivale a unas 3 tazas, o seis porciones de ½ taza cada una.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde los melocotones que sobren en un recipiente con tapa y refrigérelas. Úselos en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Los melocotones en lata son deliciosos como postre. Pueden servirse directamente de la lata, en su jugo, a temperatura ambiente o refrigerados. También pueden emplearse en ensaladas de fruta y en recetas para postres.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- El jugo de los melocotones en lata puede escurrirse y espesarse con harina o con maicena para preparar una salsa de fruta para helados (nieves) o panqueques.
- Congele el jugo que haya escurrido en una cubeta de hielo; use los cubos de jugo en vez de cubos de hielo en bebidas frías o té helado.
- Utilice el jugo escurrido como parte del líquido para preparar postres de gelatina.

Información de nutrición

- Una porción de ½ taza de **melocotones** proporciona 5% del consumo diario recomendado (RDA por sus siglas en inglés) de vitamina C.
- ½ taza de melocotones equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia**.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (113 g) de melocotones en jarabe ligero	
Cantidad por porción	
Calorías 67	Cal. de grasa 0
% Valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 6 mg	0%
Carbohidratos totales 18 g	6%
Fibra dietética 1 g	4%
Proteína 0 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 5%
Calcio 0%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Panecillos de salvado y melocotones

- 1½ tazas de cereal de salvado integral
- 1 taza de leche descremada al 1%
- 1 huevo batido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina para todo uso
- ¼ taza de azúcar
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- ½ cdtas. de bicarbonato de sodio
- ½ cdtas. de canela molida
- ½ cdtas. de cáscara de limón amarillo rallada (luquete) (opcional)
- ¼ cdtas. de sal
- 1 taza de melocotones de lata escurridos y picados

1. En un tazón mediano, combine el cereal de salvado con la leche; deje remojar durante 3 minutos o hasta que el líquido haya sido absorbido.
2. Incorpore los huevos y el aceite.
3. En otro tazón, combine la harina con el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, el luquete de limón (opcional) y la sal.
4. Añada a la mezcla de harina el preparado de salvado, revolviendo *sólo* lo suficiente para que se humedezca; la masa quedará espesa.
5. Incorpore los melocotones.
6. Con la masa llene las ¾ partes de moldes para panecillos previamente engrasados (o forrados con pirotines).
7. Lleve a horno de 375 °F de 20 a 25 minutos.

*Receta cortesía de Georgia Peach Commission
(Comisión de melocotones de Georgia)*

Rinde 15 panecillos

Información de nutrición para cada porción de panecillos de salvado y melocotones:

Calorías	107	Colesterol	14 mg	Azúcar	4 g	Calcio	46 mg
Calorías de grasa	37	Sodio	178 mg	Proteína	2 g	Hierro	1.6 mg
Grasa total	4.2 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	67 RE		
Grasa saturada	0.8 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	2 mg		

Compota de melocotones para panqueques

- 1 lata de melocotones en su jugo
- 2 cdas. de miel o jarabe de maíz
- ½ cdtas. de canela
- 2 cdtas. de maicena
- 1 cda. de agua

1. Trocee los melocotones; reserve el jugo.
2. En una olla, mezcle los melocotones en su jugo con la miel y la canela.
3. Disuelva la maicena en agua; añádala a los melocotones.
4. Caliente el preparado a fuego medio hasta que empiece a hervir y a espesar, entre 4 y 5 minutos.
5. Sirva ⅓ taza sobre panqueques calientes.

*Receta cortesía de California Cling Peach Advisory Board
(Junta asesora del durazno con pepa adherida de California)*

Rinde 6 porciones de ⅓ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de compota de melocotones para panqueques:

Calorías	70	Colesterol	0 mg	Azúcar	5 g	Calcio	5 mg
Calorías de grasa	28	Sodio	4 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.4 mg
Grasa total	0 g	Carbohidratos totales	18 g	Vitamina A	29 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	5 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.